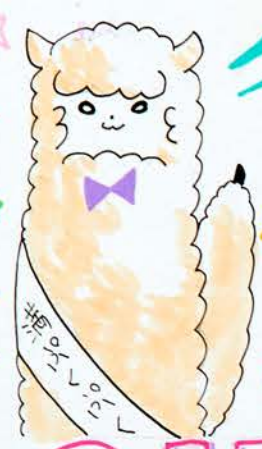


# 高校生満ぶくぶく計画



「高校生だって給食食べていいじゃない!」

## ① 問題提起

学校生活での楽しみといったら、昼食の時間です。高校生になると、給食が無くなるので、お弁当を食べたり、購買やコンビニで買ったものを食べていると思います。しかし! それは問題があります。お母さんが作ってくれたお弁当は美味しいですが、冷めてしまって美味しくなくなってしまう。また、6時に作ったお弁当を12時に食べるとして、6時間放置することになり、**雑菌が繁殖**するおそれがあります。

更に!! お弁当を作る人の平均起床時間は**5:30**で、毎日作るとなるとかなりの負担です。購買やコンビニでお弁当を買っている人は好きなのを好きなだけ食べられる生活になり、食生活の乱れが目立ってきています。このような生活を続けると、**生活習慣病の若年化**につながっていきます。小学校高学年~高校生にかけて第二次的徴徴がおり、一生のうちで最も栄養素やエネルギーが必要な時期になります。

そして最近では、**9つの「コ食問題」**があり、その中の3つをピックアップすると

- ★ **孤食** ... 子供だけで食事をする → 子供だけの食事だとマナーを知らずに育ててしまう。
- ★ **固食** ... 好きなものだけを食べる → 栄養に偏りがでてしまう。食に対する関心が薄れる。
- ★ **虚食** ... 朝食を食べない → 栄養が足りない。

以上のことから、社会人前年の高校生に「食のありがたみ」を理解する機会が必要だと考えました。更にこれから暮らしをする人。家庭を作っていく人には必要な教育です。社会に出て役に立つ知識、意識の向上につながっていくと思います。

このようなことを踏まえ、高校生にこそ給食を食べてほしいと考えました。

## ② 具体的な方法

① であげた問題を解決するには高校でも学校給食にする。

- ★ お弁当 ★
- 冷めてしまう。
  - 雑菌が増える。
  - 高い食費

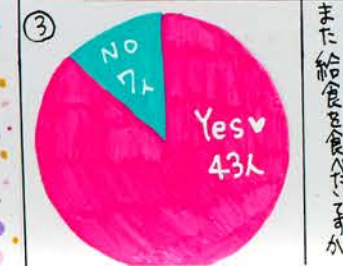
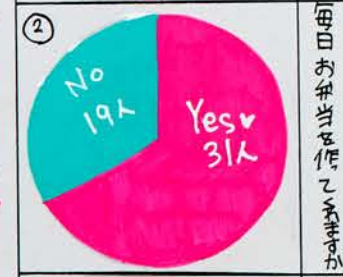
- ★ 購買・コンビニ弁当 ★
- 栄養が偏る。
  - 生活習慣病につながる。
  - 生活習慣病の若年化が進んでいて、深刻な社会問題になりつつある。

- ★ 3つの「コ食」問題 ★
- 孤食・マナーを知らずに育てる
  - 固食・食生活の乱れ
  - 食に対する敬意
  - 虚食・栄養不足

給食にすると...?



## ③ 給食を推進する理由 (アンケート)



◆ 給食費、購買代、弁当代の比較 ◆  
波邊家を基準にして考えてみました! (月は土日を含めた20日と考えています)

|     | 一食   | 一月    | 一年     |
|-----|------|-------|--------|
| お弁当 | 300円 | 6000円 | 72000円 |
| 購買  | 280円 | 5600円 | 67200円 |
| 給食  | 200円 | 4000円 | 48000円 |

兄弟が居る家庭はこんなにも違うことが分かりました!!

▼ 長女たまよさんの場合 ▼  
ついでに50人の方にとってアンケートで給食の最も好きメニューをランキング化してみました♡

- 1 皆大好き♡ 『あげぱん』
  - 2 意外にもびっくり!? 『おかめごはん』
  - 3 家に帰ってからも食べたい!! 『カレー』
- 同率4位 ミートスパゲティ & からあげ

これらの結果を見ても、購買でも、お弁当にも余り入ってもらえないもの(ばかり)!! みんなの大好きなあげぱんも、もう中学生の思い出の味(になってしまします)...

- ★ 温かい料理が食べられ、雑菌が増える心配もなし!
- ★ 栄養士がメニューを考えるので、高校生に必要な栄養が過不足なく摂ることができる。
- ★ ③ のグラフでも説明している通り、お弁当や購買・コンビニ弁当よりも給食の方が安くすむ。
- ★ 給食なので色々なメニューを食べることができ、栄養バランスが整う。
- ★ 食事への感謝の気持ちも育つ。
- ★ 朝いそがしくて食べられない人も、お昼に栄養があるものを食べて、栄養不足解消!!

高校生にこそ給食を!!

実は!

長期休み中に給食がなく、やせてしまう子供がおり、東京や静岡、京都などの「フードバンク」が無償で食料品を届ける取り組みを始めているそうです...



# 高校生の学校給食



重要二



## ④ 小・中学校の給食とは違う新たな給食制度

### 考える

#### ◎ 栄養素

高校生の自分たちに必要な栄養素を知り、自分たちに必要なメニューを考える。

#### ◎ 世界の問題

身近な給食から世界で起きている食品廃棄量などの食に関する問題に目を向けてみる。

### 体験

#### ◎ 育てる

実際に、地元名産の食材を育てみる。

#### ◎ 作る

地域の人に習い、郷土料理や、地元食材を使った料理を作る。

#### ◎ 食べる

自分たちで作った郷土料理や、地元食材を使った料理を食べる。

調理師を目指す人UP!

食品廃棄量の減少につながる

### まなび

#### ◎ 食育

給食を通して、食に関する知識、豊かな人間性を習得する。  
生きるための基本的な知識、道徳教育の基礎となるべきものを給食を通して学ぶ。

#### ◎ マナー

高校卒業後、社会人になる人も多く、小・中学校の給食では学べなかつた実用的なテーブルマナーを高校3年間の給食で学ぶ。社会に出ても恥ずかしくないテーブルマナーを身につける。

#### ◎ 地産地消

地産地消の重要性も給食について知ることが出来る。学校給食に地産地消をとりこむことにより、地域への意識向上を図ることが出来る。



## ⑤ 未来

高校が給食になり、私たちの提案する制度が実現すれば、まず、「食問題」が解決すると思います。食生活の乱れが改善され、栄養不足になることを防ぐことができます。マナーを守ったり食に対する敬いの気持ちも生まれるでしょう。食を正しくすることもなくなり、若者の生活習慣病も減っていくでしょう。

さらに、地産地消の活動と関連づけることで、地域食料の消費の重要性を知るきっかけになります。消費者と生産者の関係性について考える機会をつくり、地域産業の活性化を促すことにつながっていくと考えられます。

あらためて食事の大切さを理解することで解決する問題が私たちの周りにはたくさんあります。未来を担う高校生が給食を通し、学び、考えることが必要です。

### メニュー例

[3月3日 ひなまつり]  
・ちらし寿司の材料には、栃木名産のかんぴょうが入っている！  
・忘れがちなの行事を知ることが出来る

### [地産地消day]

|        |           |        |      |               |
|--------|-----------|--------|------|---------------|
| ごはん    | 約 235kcal | 米・125g | ひき肉  | 合計<br>500kcal |
| ギョーザ3コ | 約 141kcal | キャベツ   | 餃子の皮 |               |
| しもつかれ  | 約 57kcal  | たまご    | たまご  |               |
| けんちん汁  | 約 67kcal  | にんじん   | 魚肝油  |               |

・新鮮で栄養価の高い地元産の食品を使用。地元の特色を知ることが出来る

| 日  | メニュー | 原材料 | カロリー |
|----|------|-----|------|
| 1  |      |     |      |
| 2  |      |     |      |
| 3  |      |     |      |
| 4  |      |     |      |
| 5  |      |     |      |
| 6  |      |     |      |
| 7  |      |     |      |
| 8  |      |     |      |
| 9  |      |     |      |
| 10 |      |     |      |
| 11 |      |     |      |
| 12 |      |     |      |
| 13 |      |     |      |
| 14 |      |     |      |
| 15 |      |     |      |

高校生が1食あたり100kcalを摂取

他にも県民の日やハロウィンなどイベントごとの給食で学びの機会を増やす。

地産地消・郷土料理に給食を通して実際に触れることで生産者に密着し、安心・安全に新鮮な農産物を食べられることの重要性を知る。